

Stressreduktion im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

Termin: Mo. 20.11 –Fr. 24.11.2023

Website www.seminar-bauernhof.de/

Dozentinnen:

Martina Beck
Yogalehrerin (BYV)
Zertifizierte Präventionskurse (ZPP)Reiki 2. Grad
Spirituelle Coach (BYVG)

Martina Beck ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin. Sie verbindet in ihren Seminaren traditionelles Yogawissen mit Körperarbeit, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken.

Ziel ist die Wahrnehmung, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Als Dozentin liegt ihre besondere Fähigkeit in der lebendigen praxisnahen Darstellung der Zusammenhänge und in der Vermittlung, das Wissen und die Übungen im Alltag anzuwenden.

Nach ihrer Ausbildung im Integralen Yoga nach Sivananda 2005 hat sich Martina auf Rücken yoga, Yoga und Meditation spezialisiert. Besonderes Anliegen sind ihr das Spüren nach innen, der Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung und die Abstimmung der Bewegung auf den individuellen Atemrhythmus. Sie unterrichtet auch spezielle Yoga Gruppen für Schwangere und Mama Baby Yoga. Seit 2022 ist sie im Spirituellen Coaching ausgebildet. (<https://martina-beck-yoga.de>)

Seminarziele:

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
- Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der Sozialen Kompetenz
- Verbesserung von Konzentration und Intuition, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen
- Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Seminarprogramm Montag

13.00 –14.00 Uhr	1	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
14.00 -15.00 Uhr	1	Vortrag: Einführung in das Yoga sowie Einführung in die Meditation, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
15.00 –16.30 Uhr	1,5	Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
Dienstag		
9.00 –10.15 Uhr	1,25	Vortrag: Was ist Yoga? Die unterschiedlichen Yogarichtungen, Yoga im beruflichen Kontext
10.15 –12.00	1,75	Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
12.00 –13.00	Mittagspause	
13.00 –14.30 Uhr	1,5	Vortrag: Stress und Stressmanagement im beruflichen Alltag
14.30 –16.00 Uhr	1,5	Praxis: Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Mittwoch		
9.00 –10.15 Uhr	1,25	Vortrag: Die Wirkungen des Yoga im Berufsalltag,

		Körperliche, psychische und seelische Wirkungen der Yoga-Stellungen (Asanas)
10.15 –12.00 Uhr	1,75	Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
12.00 –13.00	Mittagspause	
13.00 –14.30 Uhr	1,5	Workshop (Vortrag mit praktischen Übungen): Persönliche Stressfaktoren erkennen und lösungsorientiert modifizieren
14.30 –16.00 Uhr	1,5	Praxis: Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Donnerstag		
9.00 –10.15 Uhr	1,25	Vortrag: Verbesserung der Konzentration und Fokussierung im Berufsalltag durch Meditation
10.15 –12.00 Uhr	1,75	Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
12.00 –13.00	Mittagspause	
13.00 –14.30 Uhr	1,5	Workshop (Vortrag mit praktischen Übungen): Individuelle Stressreduktion durch Achtsamkeit im Berufsalltag
14.30 –16.00 Uhr	1,5	Praxis: Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag		
8.30 –11.00 Uhr	2,5	Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse, Take- Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld
11.00 –12.30 Uhr	1,5	Yoga-Praxis zur Körperwahrnehmung und Reflexion
12.30 –13.30 Uhr	1	Abschlussbesprechung